

Signaleringskaart Zelfmoordpreventie voor het UWV

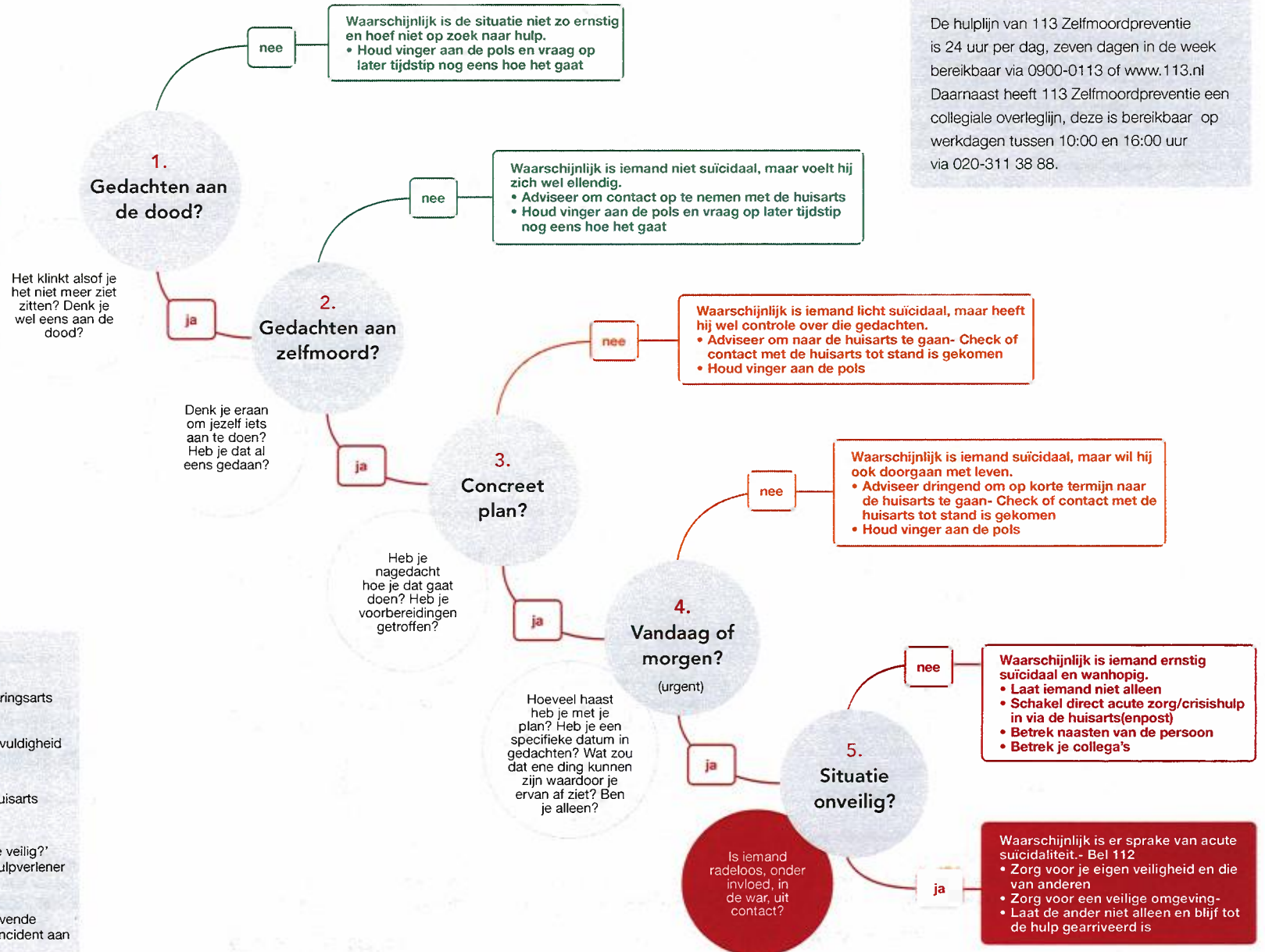
5 vragen voor toeleiding naar de juiste hulpverlening



113 zelfmoord
preventie



Herken signalen, stel de vraag en breng suïcidaliteit en urgentie in 5 vragen in kaart



De hulplijn van 113 Zelfmoordpreventie is 24 uur per dag, zeven dagen in de week bereikbaar via 0900-0113 of www.113.nl. Daarnaast heeft 113 Zelfmoordpreventie een collegiale overleglijn, deze is bereikbaar op werkdagen tussen 10:00 en 16:00 uur via 020-311 38 88.

Waarborg kwaliteit van zorg

Veiligheid

- Betrek een ervaren collega of de verzekeringsarts indien nodig
- Betrek naasten
- Beloof geen geheimhouding, beloof zorgvuldigheid

Informatievoorziening

- Meld situatie bij collega's
- Check of contact tussen klant en GGZ/huisarts tot stand komt

Nazorg

- Maak afspraken met de klant: 'hoe blijf je veilig?'
- Houd contact met klant, naasten en/of hulpverlener
- Bespreek wat jouw rol is

Zorg voor jezelf

- Meld situatie bij collega's en/of leidinggevende
- Geef eigen behoefte aan nazorg na een incident aan

pagina 1

Herken de signalen

Niet iedereen die aan zelfmoord denkt praat erover. Er zijn verschillende signalen die erop kunnen wijzen dat iemand aan zelfmoord denkt. Dit kunnen bepaalde uitspraken zijn, maar ook non-verbale signalen.

Stel de vraag bij de klant die:

- zelf direct of indirect zegt een eind aan zijn leven te willen maken, zich opmerkelijk gedraagt in het contact, afscheid neemt of dingen weggeeft.
- somber is, met een depressie of depressieve klachten leeft.
- (dreigend) verlies ervaart. Dat kan relationeel of materieel zijn, maar óók verlies van status of eer.
- risico's neemt, bijvoorbeeld door veel drank of drugs te gebruiken, roekeloos te rijden of teveel geld uit te geven.
- onverschillig lijkt, nauwelijks reageert, zich terugtrekt of zich isoleert.
- aangeeft dat hij nergens bij hoort, iedereen tot last is en niet meer zo bang is voor de dood.
- eerder een poging deed of zelfbeschadigend gedrag vertoont en/of belaste familieanamnese heeft.
- ernstig piekert en slaapproblemen heeft.
- stemmingswisselingen heeft.
- geen doelen of toekomst heeft.
- angstig is.
- chronische pijn of – klachten heeft.

Dreigen met zelfmoord

(instrumentele dreiging)

Klanten dreigen soms met zelfmoord. Is dit een emotionele manier van aandacht vragen of is echt waar? Ze hopen in ieder geval dat er beter naar ze geluisterd wordt, maar vaak is het tegenovergestelde het geval. Neem ze altijd serieus, maar geef aan dat je beter kunt luisteren, als je op een andere manier met elkaar kunt praten.



Do's & Don'ts

Praten over zelfmoord kan levensreddend zijn. Het vermindert druk en ordent gedachten. Het is de eerste stap naar een oplossing. Een gesprek over zelfmoord kent een aantal Do's en Don'ts.



Benoemen

- “Je zegt dat je het niet meer ziet zitten, bedoel je dat je aan zelfmoord denkt?”
- “Als ik je goed begrijp, denk je aan zelfmoord, klopt dat?”

Concretiseren

- “Je zegt dat je er straks niet meer bent, wat bedoel je met straks?”
- “Je zegt dat het allemaal ellendig is voor je. Wat is er precies zo ellendig voor je?”

Veiligheid

- “Hoe denk je dat je vanavond veilig kunt blijven?”
- “Hoe is het je gelukt om je de afgelopen dagen/weken weer rustiger te voelen?”



Meepraten/instemmen

- “Nou ik snap het best waarom je niet meer wilt leven...”
- “Tja, als ik in jouw schoenen zou staan, zou ik het misschien ook opgeven...”

Een oordeel vellen

- “Dat kun je niet maken!”
- “Wat egoïstisch zeg, denk eens aan je kinderen.”

Snel adviseren

- “Het zou goed zijn om wat vaker iets leuks te doen, lijkt mij.”
- “Waarom ga je niet vaker lekker sporten?”



Meer tips

Wil je meer tips over hoe je een gesprek over zelfmoord voert? Doe dan de online training suïcidepreventie of download de VraagMaar app. (zie vaagmaar.113.nl)

Bronnen

De signaleringskaart is gebaseerd op:

- Suïcidedreiging en de rol van de verzekeringsarts: Een leidraad voor verzekeringsartsen
- Wat te doen bij signaleren van suïcidaal gedrag?: Een leidraad voor arbeidsdeskundigen
- Handelen bij zelfmoorddreiging: Procesinformatie algemeen
- Richtlijn 'Depressie' voor bedrijfsartsen en verzekeringsartsen
- Triagetool voor huisartsen en Triagetool voor bedrijfsartsen

Vraag door

Wanneer de klant zelfmoordgedachten of –plannen heeft, kunnen onderstaande vragen helpen hierover het gesprek aan te gaan. Hiermee krijg je een indruk welke hulp op dat moment het meest passend is.

1. Hoe acuut en concreet zijn de gedachten?

- Denk je eraan om jezelf iets aan te doen?
- Heb je plannen om zelfmoord te plegen?
- Heb je nagedacht hoe je dat gaat doen? Welke methoden heb je overwogen?
- Welke voorbereidingen heb je getroffen?
- Hoeveel haast heb je met je plan? Heb je een specifieke datum in gedachten?

2. Steunsysteem verkennen

- Met wie heb je deze gedachten aan zelfmoord al besproken?
- Met wie nog meer?
- Weet je huisarts of behandelaar van deze gedachten?
- Welke afspraken heb je met hen gemaakt?
- Bij wie zou je nog meer je verhaal kwijt kunnen/wie zou jou ook kunnen helpen/ondersteunen in deze moeilijke tijd?

Doorverwijzen

Als er sprake is van zelfmoordgedachten is het belangrijk om het steunsysteem van de persoon in te schakelen. Bijvoorbeeld de partner, huisarts of bepaalde hulpverlening. Onderstaande vragen kunnen hierbij helpen. Check altijd of het contact tot stand is gekomen.

Steunsysteem/hulpverlening inschakelen

- “Deze gedachten zijn te zwaar om alleen te dragen, wie zouden we nu kunnen bellen?”
- “Omdat het zo zwaar is deze gedachten alleen te dragen, is het belangrijk dat ook je partner hiervan weet. Hoe zullen we jouw partner hiervan op de hoogte brengen? Zullen we ze nu samen bellen of ga je het ze zelf vertellen?”
- “Nu is een goed moment om jouw behandelaar te laten weten dat je deze gedachten (weer) hebt. Hoe zullen we hem/haar hiervan op de hoogte brengen? Zullen we samen bellen of vertel je het zelf?”

Deze signaleringskaart is een onderdeel van de Handreiking Zelfmoordpreventie binnen het UWV (zie 113.nl).